

# Грипп

## Что такое грипп?

Грипп, так же называемый инфлюэнцей, – это легочное (респираторное) заболевание, вызываемое вирусом гриппа. Хотя симптомы гриппа в легкой форме у некоторых людей напоминают симптомы простуды, в большинстве случаев, грипп более опасен чем обычная простуда. Вирус гриппа каждый год незначительно изменяется, поэтому каждый год изготавливается новая серия вакцины.

## Когда возникает грипп?

В Соединённых Штатах грипп, как правило, возникает зимой. В летние месяцы гриппообразные симптомы вызываются, как правило, другими вирусами.

## Кто заражается гриппом?

Любой человек, не получивший прививку вакцины текущего года, может заболеть гриппом. Каждый год от 5 до 20% населения США болеют гриппом.

## Каковы симптомы гриппа?

В числе симптомов; повышенная температура, головная боль, сухой кашель, мышечная боль, усталость и слабость, заложенность носа, горла и легких. У детей может возникнуть тошнота, рвота и понос; у взрослых эти симптомы встречаются редко. Симптомы обычно продолжаются от трех до пяти дней, но при более тяжелой форме инфекции могут возникнуть осложнения и болезнь будет протекать дольше.

## Насколько опасен грипп?

У большинства здоровых детей и взрослых грипп протекает достаточно тяжело, в связи с чем требуется постельный режим, но большинство заболевших выздоравливают в течение недели. Грипп наиболее опасен для самых маленьких детей, престарелых и людей с определенными заболеваниями, такими как рак, хронические заболевания легких и почек, инсулинозависимый диабет и ослабленная иммунная система. Каждый год в Соединённых Штатах свыше 200 000 человек нуждаются в госпитализации из-за осложнений гриппа, и около 36 000 человек умирают от гриппа. Большинство смертей приходится на возраст 65 лет и старше.

## Как распространяется грипп?

Грипп очень легко передается от человека к человеку, когда зараженный человек кашляет или чихает. При этом из носа и горла разлетаются микрокапли, содержащие вирус гриппа. Вирусом гриппа можно так же заразиться, если прикоснуться к чему-либо, инфицированному вирусом, а затем дотронуться до своего носа, глаз или рта. Грипп может передаваться от заражённого человека другим до момента заболевания, и на протяжении 7 дней после появления первых симптомов, таким образом человек может заражать окружающих, еще не зная о том, что он заболел.

## Как вы можете предотвратить заболевание гриппом?

Лучший способ избежать заражения гриппом – это проходить вакцинацию каждый год, во время сезона гриппа, при наличии вакцины. Вакцинация особенно важна для людей, подверженных риску заболеть тяжелой формой гриппа. Хорошие гигиенические привычки также являются важным фактором в профилактике распространения многих инфекций, в том числе гриппа.

## Что такое хорошие гигиенические привычки?

- ✓ Часто мойте руки водой с мылом или средством для мытья рук, содержащим спирт.
- ✓ Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.
- ✓ По возможности, избегайте тесного контакта с больными людьми.
- ✓ Если вы заболели, прикрывайте платком или салфеткой рот и нос каждый раз, когда вы кашляете или чихаете, а затем выбрасывайте использованную салфетку в мусорную корзину. Если у вас нет платка или салфетки, чихайте или кашляйте в рукав.
- ✓ После кашля и чихания, обязательно вымойте руки водой с мылом или средством для мытья рук, содержащим спирт.
- ✓ Оставайтесь дома и не пользуйтесь теми же столовыми приборами, стаканами, полотенцами и другими личными вещами, которыми пользуются другие люди.

## Если вы заболели гриппом, то есть ли лечение?

Обычно, достаточно оставаться в кровати и употреблять большое количество жидкости, а ацетаминофен (или другие лекарства, не содержащие аспирин), поможет снизить температуру и облегчить ломоту в теле. Детям и подросткам, заболевшим гриппом, нельзя давать аспирин и другие препараты, содержащие аспирин. Существует несколько лекарств, отпускаемых по рецепту, которые могут облегчить протекание гриппа, если их принимать на начальной стадии болезни. Эти лекарства, тем не менее, не являются заменой вакцинации (прививки от гриппа). Чтобы получить информацию о наличии вакцины от гриппа, обратитесь к своему лечащему врачу или в местный отдел здравоохранения.

## Обеспечивает ли прививка, сделанная в прошлом, иммунитет?

Нет. В связи с тем, что вирусы, вызывающие грипп, часто изменяются, люди, которые переболели гриппом или прошли вакцинацию в предыдущие годы, могут заболеть новым штаммом вируса.

## Дополнительная информация

Департамент здравоохранения, новости о гриппе (Department of Health Flu News): <http://www.doh.wa.gov/FluNews/>  
Центры по контролю и профилактике заболеваний: <http://www.cdc.gov/flu/>



Web site: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)  
360-236-4027; (800) 525-0127



WASHINGTON  
MILITARY  
DEPARTMENT

Emergency Management Division

ВОЕННЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ШТАТА ВАШИНГТОН  
Отдел Чрезвычайных Ситуаций  
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)  
253-512-7000; (800) 562-6108